

170
JAHRE

KOENIG & BAUER



GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



Bindungstypen
Mädchensprechstunde

03
2025



Happy Birthday Koenig & Bauer BKK

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

die gesetzliche Krankenversicherung steht 2025 erneut unter Druck. Zwar wurde das Jahr, über alle gesetzlichen Krankenkassen hinweg, mit einem leichten Überschuss von 1,8 Milliarden Euro begonnen, doch das täuscht über die eigentliche Entwicklung hinweg: Die Ausgaben wachsen weiter deutlich schneller als die Einnahmen und im Ergebnis haben im laufenden Jahr 2025 erneut 15 Krankenkassen die Beiträge erhöhen müssen.

Was uns besonders beschäftigt: Es fehlt nicht an Warnzeichen, sondern an entschlossenen Reformen. Arzneimittelkosten, Klinikbudgets, Fachkräftemangel, all das treibt die Kosten in die Höhe. Gleichzeitig bleiben strukturelle Antworten aus. Der durchschnittliche Zusatzbeitragssatz stieg auf 2,5 Prozent. Die Versicherten spüren das unmittelbar.

Wir als Koenig & Bauer BKK haben unseren Beitrag geleistet: Prozesse verschlankt, Angebote digitalisiert, Prävention ausgeweitet. Doch ohne den politischen Mut zu grundlegenden Veränderungen greifen unsere Möglichkeiten zu kurz. Es braucht mehr als punktuelle Hilfen oder zusätzliche Darlehen, es braucht einen verlässlichen Plan für morgen.

Denn ein solidarisches Gesundheitssystem darf keine Frage des Geldes werden. Es muss funktionieren, auch in Krisenzeiten. Auch für die Schwächeren. Und auch in Zukunft.

Wer dabei nie vergessen werden darf: Sie.

Nicht nur als Beitragszahlerin und Beitragszahler, sondern als Menschen mit Sorgen, Hoffnungen, Zielen. Als Ihre BKK ist es

unser tiefes Anliegen, dass Sie gesund bleiben. Und wenn das einmal nicht gelingt, dann möchten wir an Ihrer Seite stehen, mit echter Unterstützung, persönlicher Beratung und dem Gefühl, dass Sie bei uns gut aufgehoben sind.

Vor kurzem erst bekamen wir einen Anruf von einem langjährigen Versicherten, der uns am Telefon ein riesen Lob aussprach: „Das muss ich jetzt einmal sagen, ihr seid einfach die beste Kasse! Ich bin mit meiner ganzen Familie schon immer bei euch und mein Schwiegersohn ist jetzt sogar auch zu euch gewechselt. Wenn man Fragen oder Probleme hat, erreicht man direkt jemanden und hängt nicht ewig in der Warteschleife oder muss der KI 1.000 Fragen beantworten.“ Das geht natürlich runter wie Öl, trifft es doch genau unsere Devise – bei uns bist du immer willkommen!

In unserer Koenig & Bauer App hat sich auch einiges getan, mit dem neuen Gesundheits-Cockpit haben Sie viele neue Möglichkeiten. Zum Beispiel können Sie sich an Vorsorge- und Impftermine erinnern oder die Wechselwirkungen von Ihren Medikamenten überprüfen lassen. Mehr dazu finden Sie auf den Seiten 8 und 9.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für den Beginn der kalten Jahreszeit – bleiben Sie gesund und uns gewogen.

Ihr
Ralf Dernbach
Vorstand

Inhalt



- 02 Vorwort**
Die gesetzliche Krankenversicherung steht 2025 erneut unter Druck
- 04 Hören – unsere Sinne Teil 2**
Der Ton macht die Musik
- 06 Bindungstypen**
Was Eltern unbewusst weitergeben
- 08 BKK-App**
Mehr Komfort und Sicherheit für Ihre Gesundheit
- 09 Malediven**
Das perfekte Urlaubs-Feeling
- 10 Mädchensprechstunde**
Die erste Mädchensprechstunde für Girls zwischen 12 und 17 Jahren
- 12 Arztdiagnose per Algorithmus**
Kann KI den Arzt ersetzen?
- 14 Rezeptidee und Basteln**
- Risotto mit gebratenen Pilzen
 - Blatt für Blatt zum Kunstwerk

Impressum

Herausgeber: Koenig & Bauer BKK, Friedrich-Koenig-Str. 4, 97080 Würzburg, Tel. 0931 909-4338; Redaktion: Ralf Dernbach (V.i.S.d.P.); Fotoquellen: siehe einzelne Seite, istock.com; Gestaltung, Druckvorstufe: DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. 07131 61618-0, magazin@dsg1.de, www.dsg1.de; Druck, Vertrieb: KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 85403 Altötting, Telefon 08671 5065-10; Projektidee: SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 9794-10; Erscheinungsweise: viermal jährlich; Druckauflage: 8.061; Bezugsquelle: direkt beim Herausgeber; Anzeigen: Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de



Hören

Der Ton macht die Musik Unsere Sinne – Teil 2

Ob das Lachen eines Kindes, das Knistern von Papier oder der Lieblingssong im Radio: Unser Gehör begleitet uns rund um die Uhr, meist unbemerkt. Trotzdem spielt es eine zentrale Rolle für unsere Wahrnehmung, Orientierung, Kommunikation und emotionale Gesundheit. In der zweiten Ausgabe unserer Serie rund um die menschlichen Sinne richten wir den Fokus auf das Hören – und warum es weit mehr ist als nur die Aufnahme von Geräuschen.

Wenn das Gehör mit der Psyche spricht

Hören ist mehr als Reiz und Reaktion. Es ist Kommunikation, Verbindung, Teilhabe. Wer schlecht hört, kann sich ausgeschlossen oder unverstanden fühlen. Gerade ältere Menschen ziehen sich bei Hörstörungen oft aus sozialen Situationen zurück, was das Risiko für Einsamkeit und Depressionen erhöht.

Gleichzeitig hat Hören eine direkte emotionale Wirkung. Bestimmte Klänge können beruhigen, anregen, Erinnerungen hervorrufen oder sogar Schmerzen lindern. Musiktherapie macht sich genau das zunutze. Studien zeigen, dass gezielte Klänge messbaren Einfluss auf Stresshormone, Herzfrequenz oder Stimmung haben können.



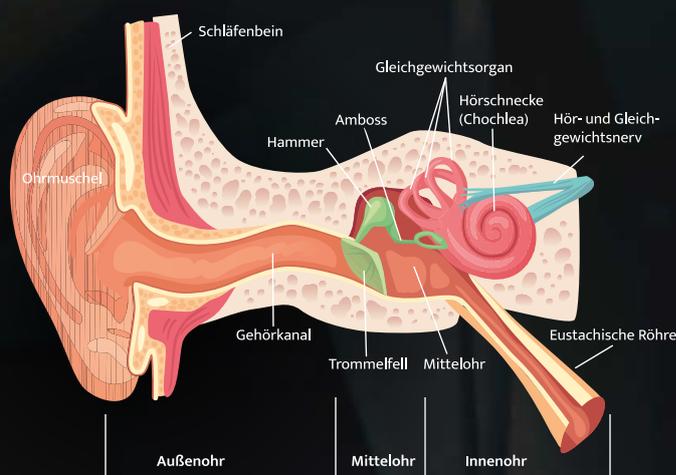
Alltagsfallen fürs Gehör

Unser Hörorgan ist empfindlich. Chronischer Lärm kann die feinen Haarzellen im Innenohr dauerhaft schädigen. Das Perfide: Der Schaden entsteht oft unbemerkt und ist nicht heilbar.

Typische Alltagsfallen, die unser Gehör strapazieren, sind:

- **Kopfhörer zu laut** > Vor allem In-Ear-Modelle können bei hoher Lautstärke direkten Schaden verursachen.
- **Lärm auf dem Weg zur Arbeit** > U-Bahnen, Straßenverkehr und Baustellen summieren sich zur täglichen Dauerbeschallung.
- **Fernsehen oder Musik als Dauergeräusch** > Hintergrundlärm erhöht die Belastung, auch wenn er als „normal“ empfunden wird.
- **Dauerberieselung im Alltag** > Ob Radio in der Küche, Podcasts beim Putzen oder Videos nebenbei – wer sein Gehör selten entlastet, riskiert eine dauerhafte Reizüberflutung.

Schon kleine Maßnahmen können helfen: Beim Musikhören regelmäßig Pausen machen und die Lautstärke begrenzen, in lauten Umgebungen Ohrstöpsel tragen sowie bewusst ruhige Zeiten in den Alltag integrieren. Auch Stressreduktion wirkt sich positiv auf das Gehör aus, denn Dauerstress ist ein Risikofaktor für Tinnitus.



Hören im Alter – warum frühzeitige Tests wichtig sind

Viele bemerken ihre Hörveränderung erst spät.

Wer bei Gesprächen mehrfach nachfragen muss,

Hintergrundgeräusche als unangenehm empfindet oder das Gefühl hat, dass andere „nuscheln“, sollte einen Hörtest in Erwägung ziehen. Auch wenn die Umgebung den Fernseher als zu laut empfindet oder Vogelgezwitscher plötzlich fehlt, lohnt sich ein Check beim HNO-Arzt oder in einem Fachgeschäft für Hörakustik.

Gerade für Kinder ist gutes Hören essenziell: Sprachentwicklung, Lernfähigkeit und soziales Verhalten sind eng mit dem Hörsinn verknüpft. Früherkennung durch einfache Tests kann helfen, Entwicklungsverzögerungen vorzubeugen.

Der Klang des Miteinanders

Ob vertrautes Lachen, ein aufmunterndes „alles gut“ oder die eigene Stimme am Telefon – Hören bedeutet Verbindung. Und je besser wir hinhören, desto stärker kann diese Verbindung sein. Gerade in unserer oft lauten und schnellen Welt lohnt es sich, bewusst zuzuhören: im Gespräch, in der Natur, beim Musikhören.

Hinhören lohnt sich doppelt

Hören ist Teil unserer Identität. Es verbindet uns mit der Welt, mit anderen Menschen und mit uns selbst. Umso wichtiger ist es, bewusst auf das eigene Gehör zu achten, es zu schützen, zu pflegen und regelmäßig überprüfen zu lassen. So bleibt nicht nur das Hören, sondern auch die Lebensfreude erhalten.

In der nächsten Ausgabe unserer Sinnes-Serie: Riechen – wie unser Geruchssinn Erinnerungen weckt und die Gesundheit beeinflusst.

Wie funktioniert unser Hörsinn eigentlich?

Der Weg vom Ton zum Verstehen ist erstaunlich komplex. Schallwellen gelangen über das äußere Ohr und den Gehörkanal zum Trommelfell. Dieses versetzen sie in Schwingungen, die über das Mittelohr in die Hörschnecke (Cochlea) des Innenohrs weitergeleitet werden. In der Cochlea übersetzen winzige Haarzellen die mechanischen Schwingungen in elektrische Impulse, die dann über den Hörnerv ins Gehirn wandern.

Dort beginnt die eigentliche Meisterleistung: Das Gehirn filtert relevante Informationen heraus, ordnet sie ein und interpretiert sie in Sekundenschnelle. Es erkennt Stimmen, Emotionen, Melodien, Gefahren oder die Bedeutung eines einzelnen Worts im Kontext. So entsteht aus Schall Sinn – eine Verbindung aus Hören, Erinnern und Verstehen.

Die Heilkraft der Musik

Musik wird zunehmend in der Therapie eingesetzt, etwa zur Schmerzlinderung, in der Demenzbetreuung oder zur Stressbewältigung. Gezielte Klänge können nachweislich das Wohlbefinden steigern – sie senken Stresshormone, beruhigen den Puls und fördern die Entspannung.



Schon gewusst?

Einmal im Jahr gibt es den Tag gegen Lärm. Infos online.



Bindungstypen

Was Eltern unbewusst weitergeben

Frühe Bindungserfahrungen prägen, wie wir lieben, trösten – und erziehen

Mitten in der Nacht wird das Baby unruhig und beginnt zu schreien. Die Mutter nimmt es auf den Arm, wiegt es, beruhigt es sanft. Für das Kind ist das mehr als ein Moment der Nähe – es lernt: Jemand ist da. Solche Situationen prägen das Vertrauen ins Leben. Die Forschung spricht in diesem Zusammenhang von sogenannten Bindungstypen.

Was sind Bindungstypen?

Bereits in den ersten Lebensjahren entsteht in uns ein Bild davon, wie Nähe, Vertrauen und Verlässlichkeit funktionieren. Kinder lernen, ob sie sich auf andere verlassen können, ob ihre Bedürfnisse wahrgenommen werden oder ob sie besser allein zurechtkommen. Diese frühen Erlebnisse formen sogenannte Bindungsmuster: Tief verankerte Erwartungen an Beziehungen, die uns oft ein Leben lang begleiten. Die Psychologie unterscheidet grob vier Grundformen: sicher gebunden, unsicher vermeidend, unsicher ambivalent, desorganisiert (siehe Grafik).



Bindungstypen



sicher gebunden

- sich wertvoll fühlen
- Balance von Geben und Nehmen
- angemessene Grenzen



unsicher vermeidend

- zu unabhängig / emotional distanziert
- Mühe mit Nähe
- Schwierigkeiten beim Annehmen von Hilfe



unsicher ambivalent

- Sucht nach Bestätigung
- ängstlich und anhänglich
- große Angst vor dem Verlassenwerden



desorganisiert

- Mischform von ängstlichem und vermeidendem Typ
- Angst vor Nähe
- extreme Reaktionen

Wichtig: Niemand trägt Schuld an seinem Bindungstyp – und niemand ist für immer daran gebunden. **Es sind Muster, keine Urteile.** Sie lassen sich erkennen, hinterfragen und verändern.

Wie Bindung den Alltag prägt – und weitergegeben wird

Was Kinder im Alltag erleben, prägt sie oft stärker als jedes gesprochene Wort. Wie reagieren Mama oder Papa, wenn es hektisch wird? Ist Platz für Wut, für Tränen – oder muss man schnell wieder „funktionieren“? Bindung ist kein theoretisches Konzept – sie wird gelebt: mit Blicken, Reaktionen und im Miteinander.

Was Eltern ihren Kindern mitgeben, geschieht oft unbewusst. Viele orientieren sich – ohne es zu merken – an dem, was sie selbst erlebt haben. Dabei muss niemand perfekt sein. Entscheidend ist, ob ein Kind ein verlässliches Grundgefühl entwickeln kann – die Sicherheit: Ich bin willkommen. Ich werde wahrgenommen. Ich darf sein, wie ich bin. **Denn dieses Urvertrauen ist das emotionale Fundament, auf dem später stabile Beziehungen wachsen.** Ein typisches Beispiel aus dem Alltag – und wie unterschiedlich es verlaufen kann:

Das Kind schmeißt wütend ein Spielzeug auf den Boden.

• **Variante 1** – Der Vater sagt genervt: „Jetzt reiß dich zusammen! Es gibt keinen Grund, so auszurasen.“ Das Kind lernt: Wut ist unerwünscht. Meine Bezugsperson zieht sich zurück, wenn Gefühle zu stark werden. Die Folge: Das Kind beginnt, seine Gefühle zu unterdrücken – aus Angst, abgelehnt zu werden.

• **Variante 2** – Der Vater bleibt ruhig, kniet sich hin und sagt: „Ich sehe, dass du richtig sauer bist. Komm, wir schauen zusammen, was los ist.“ Das Kind spürt: Auch mit starken Gefühlen wird es angenommen. Es darf sich zeigen, seine Emotionen haben Platz – und die Beziehung hält auch in Konflikten.

Solche Situationen hinterlassen Spuren. Sie beeinflussen, ob wir uns öffnen können, wenn es schwierig wird, ob wir Nähe zulassen, wie wir zuhören, streiten, vergeben. Und sie wirken weiter: in unseren Partnerschaften, in Freundschaften – und ganz besonders, wenn wir selbst Eltern werden.

Muster erkennen, Kreisläufe unterbrechen

Hier schließt sich der Kreis: Viele Eltern merken im Zusammenleben mit ihrem Kind, wie alte Gefühle von früher plötzlich wieder hochkommen. Man wird laut oder zieht sich zurück – obwohl man es eigentlich besser machen wollte. Doch das ist kein Versagen. Es ist normal, dass wir nicht in jeder Situation ideal reagieren – entscheidend ist, dass wir bereit sind, hinzuschauen und dazuzulernen. Es zeigt, dass tief verankerte Muster aktiviert werden. Genau da liegt die Chance, etwas zu verändern.

Sich mit dem eigenen Bindungstyp auseinanderzusetzen, ist der erste Schritt, um bewusst neue Wege zu gehen. Gespräche mit dem Partner oder der Partnerin, der Austausch mit anderen Eltern oder auch professionelle Beratung können helfen, sich selbst besser zu verstehen und alte Automatismen zu durchbrechen. Denn auch wenn die eigene Kindheit nicht perfekt war: Es ist nie zu spät, neue Erfahrungen zu machen und sie an die nächste Generation weiterzugeben. Wer erkennt, woher bestimmte Reaktionen kommen, kann bewusst daran arbeiten, mehr Sicherheit in Beziehungen zu entwickeln – für sich selbst und für andere.

Wir unterstützen Familien.



Informieren Sie sich über unsere Kurse oder Beratungen rund um Erziehung, Eltern-Kind-Bindung und psychische Gesundheit. Weitere Details finden Sie auf unserer Website.



Neue Features in der BKK-App

Mehr Komfort und Sicherheit für Ihre Gesundheit

Liebe Versicherte, wir freuen uns, Ihnen fünf spannende Neuerungen in unserer BKK-App vorzustellen, die Ihren Alltag noch einfacher und sicherer machen.

Medikation:

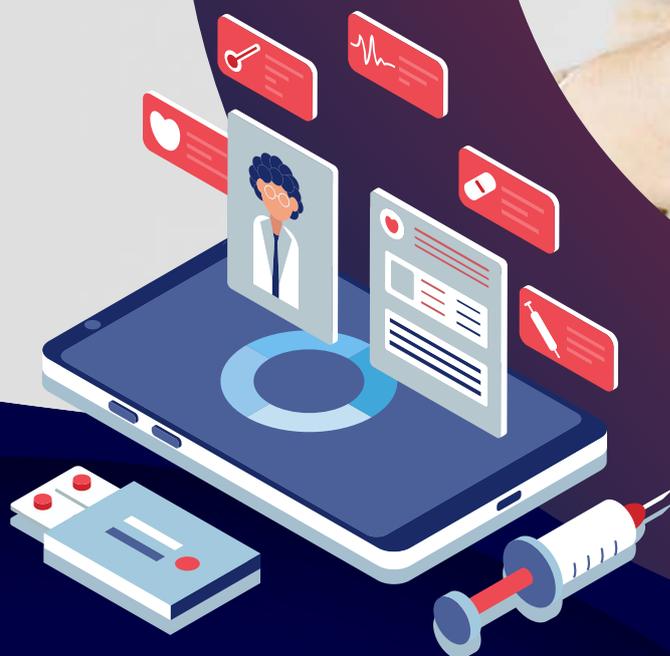
- Verwalten Sie Ihre Medikamente und Einnahmepläne bequem in der App.
- Nutzen Sie den integrierten Barcode-Scanner und Importfunktionen, um Medikamente schnell hinzuzufügen.
- Der Medikations-Check prüft Wechselwirkungen, um Ihre Sicherheit zu gewährleisten.
- Erinnerungsfunktionen helfen Ihnen, keine Einnahme zu verpassen.

Impferinnerung:

- Erfassen Sie Ihre Impfhistorie digital und behalten Sie Ihren Impfstatus im Blick.
- Die App zeigt, welche Impfungen für Sie empfohlen werden, basierend auf Alter, Geschlecht und Wohnort.
- Für Reisen können Sie individuelle Impfnotwendigkeiten planen und aktuelle Empfehlungen des RKI einsehen.

Vorsorgeerinnerung:

- Erstellen Sie eine persönliche Liste Ihrer Vorsorgeuntersuchungen.
- Erfassen Sie bereits durchgeführte Termine und lassen Sie sich rechtzeitig an kommende Untersuchungen erinnern.
- Die App bietet umfangreiche Informationen zu den einzelnen Vorsorgeleistungen.



eAU-Quittung:

- Nach einem Arztbesuch wird Ihre elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) verschlüsselt an uns übertragen – meist noch am selben Tag.
- Sie werden in Echtzeit per Push-Benachrichtigung informiert.
- Behalten Sie den Überblick über alle eAUs in der App und profitieren Sie von mehr Transparenz.

Mutter- und Schwangerschaft:

- Begleiten Sie die Phasen von Kinderwunsch, Schwangerschaft und die ersten zwölf Monate nach der Geburt mit interaktiven Checklisten und Terminmanagement.
- Planen Sie Vorsorgeuntersuchungen und Hebammenbesuche rechtzeitig und erhalten Sie hilfreiche Tipps.
- Versichern Sie Ihr Kind unkompliziert bei uns.



Das perfekte Urlaubs-Feeling – sogar unser Sonnenschutzspray hat es an den Strand auf den Malediven geschafft! Denn Ihre Koenig & Bauer BKK ist auch im Alltag immer für Sie da, egal, ob am Strand oder im Büro.

Wir bedanken uns bei der anonymen Einsenderin.



Der Schutz Ihrer Daten ist uns wichtig:

Alle Eingaben erfolgen freiwillig und nur mit Ihrer Zustimmung.

Wir laden Sie herzlich ein, die neuen Funktionen in unserer App zu entdecken und Ihren Alltag noch komfortabler zu gestalten!

Bei Fragen steht Ihnen unsere Mitarbeiterin **Katja Hessenauer** unter **Tel. 0931 909-6176** gern zur Verfügung.



Mädchensache

Die erste Mädchensprechstunde für Girls zwischen 12 und 17 Jahren

Bei den meisten Mädchen setzt die Pubertät zwischen zehn und zwölf Jahren ein. Vier von fünf Mädchen haben heute mit 13 Jahren ihre erste Regelblutung. Diese Phase ist nicht nur von körperlichen Veränderungen geprägt, sondern auch von emotionalen Herausforderungen, Unsicherheiten und vielen Fragen. Seit einem guten Jahr bietet die Koenig & Bauer BKK Mädchen und junge Frauen zwischen zwölf und 17 Jahren frühzeitig die Möglichkeit, Fragen mit einem Arzt oder einer Ärztin zu klären. Mädchensprechstunde M1 heißt dieser Zusatz-Service der BKK.

Pubertät – Körper und Geist im Wandel

Während der Pubertät spielen Hormone und Gefühle oft verrückt, der Körper unterliegt radikalen Veränderungen: Äußere und innere Geschlechtsorgane entwickeln sich und die Hormone regen während der Pubertät die Talgproduktion an, was häufig zu unreiner Haut führt. Umbauvorgänge im Gehirn sorgen zusätzlich für eine emotionale Achterbahnfahrt. Viele Jugendliche schwanken während der Pubertät daher sprichwörtlich zwischen „himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt“. Nicht selten kommt es dann auch zu Konflikten im Umfeld, etwa mit den Eltern, der Schule oder den eigenen Freunden und Freundinnen.

Offene Fragen und Unsicherheiten

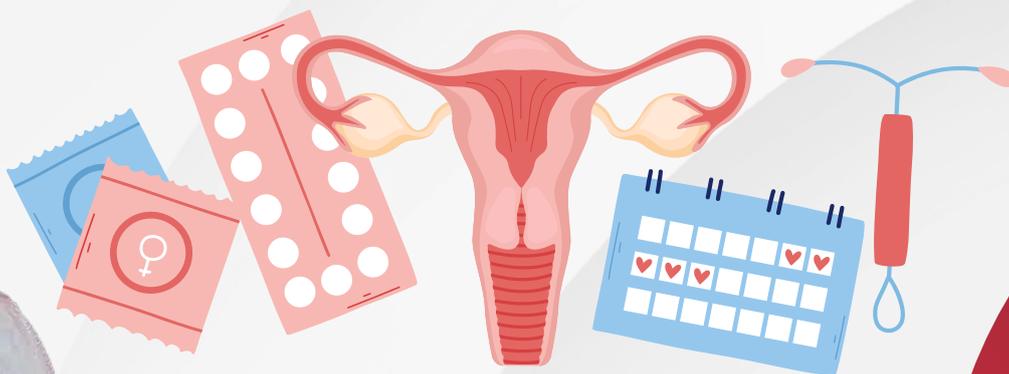
Gerade für Mädchen ist die Pubertät eine Phase, in der sie stark mit Selbstzweifeln zu kämpfen haben, sich und ihr Aussehen oft mit anderen vergleichen; nicht zuletzt auch mit Influencern aus den sozialen Medien, die die Realität oft verzerrt darstellen und Mythen begünstigen. In dieser Zeit tauchen viele Fragen auf: Wie gehe ich mit Veränderungen in meinem Körper um? Was hilft mir bei Periodenschmerzen? Welche Verhütungsmethoden gibt es? Welche sexuell übertragbaren Krankheiten gibt es und kann mich die HPV-Impfung davor schützen? Welche Gewohnheiten beeinflussen meine Gesundheit in Bezug auf einen späteren Kinderwunsch? Leider wissen viele nicht, an wen sie sich wenden können. Vielleicht scheuen sie sich, mit Eltern oder Freunden darüber zu sprechen und suchen stattdessen im Internet nach Antworten, was die Unsicherheit meist noch verstärkt.



**Mein Body,
meine Rules!**

Die Mädchensprechstunde M1 – wertvolle Unterstützung

Um diese Lücke zu schließen, haben die Betriebskrankenkassen (BKK) in Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten der Frauenheilkunde die Mädchensprechstunde M1 ins Leben gerufen. Dieses Angebot richtet sich an Mädchen und junge Frauen zwischen zwölf und 17 Jahren und ermöglicht es ihnen, behutsam, ohne besonderen Anlass an die frauenärztliche Versorgung herangeführt zu werden und Fragen zu Sexualität, Menstruation und Gesundheit zu klären. Durch einen speziellen Fragebogen, der vorab auszufüllen ist, können diese und weitere Themen in einem vertraulichen Beratungsgespräch erörtert werden. Eine körperliche Untersuchung ist bei der M1 nicht vorgesehen, kann aber auf Wunsch auch durchgeführt werden.



M1: einfache Teilnahme – große Nachfrage

Einen Beratungstermin erhalten interessierte Jugendliche direkt bei teilnehmenden Gynäkologie-Praxen.

Alles Wissenswerte und alle Unterlagen zur Teilnahme an der M1 erhalten Sie hier:



Arztdiagnose per Algorithmus – kann KI den Arzt ersetzen?

Was künstliche Intelligenz heute kann – und was nicht

Der Ausschlag juckt, das Knie schmerzt, der Kopf pocht – und bevor ein Arzttermin gemacht wird, ist oft Google der erste Ansprechpartner. Immer häufiger kommt dabei Künstliche Intelligenz (KI) ins Spiel: Online-Symptom-Checker, Gesundheits-Apps oder Chatbots versprechen in Sekunden eine Einschätzung. Doch kann ein Algorithmus wirklich eine ärztliche Diagnose ersetzen? Und welche Chancen und Risiken bringt der digitale Fortschritt im Gesundheitswesen mit sich?

KI in der Medizin

Künstliche Intelligenz wird in der Medizin bereits vielfältig eingesetzt. In der Radiologie erkennt sie Tumore auf CT-Scans, in der Dermatologie analysiert sie Hautveränderungen und in der Forschung wertet sie riesige Datenmengen aus, um neue Therapien zu entwickeln. In diesen Bereichen ist KI vor allem ein Unterstützungsinstrument, sie hilft Ärzten dabei, schneller und präziser zu arbeiten.

Auch im Alltag der Patienten tauchen KI-Systeme zunehmend auf: Gesundheits-Apps erfassen Vitaldaten, smarte Uhren messen Puls oder Schlafrhythmus und Symptom-Checker geben Einschätzungen zu Beschwerden. Der Vorteil: Sie sind rund um die Uhr verfügbar und schnell.

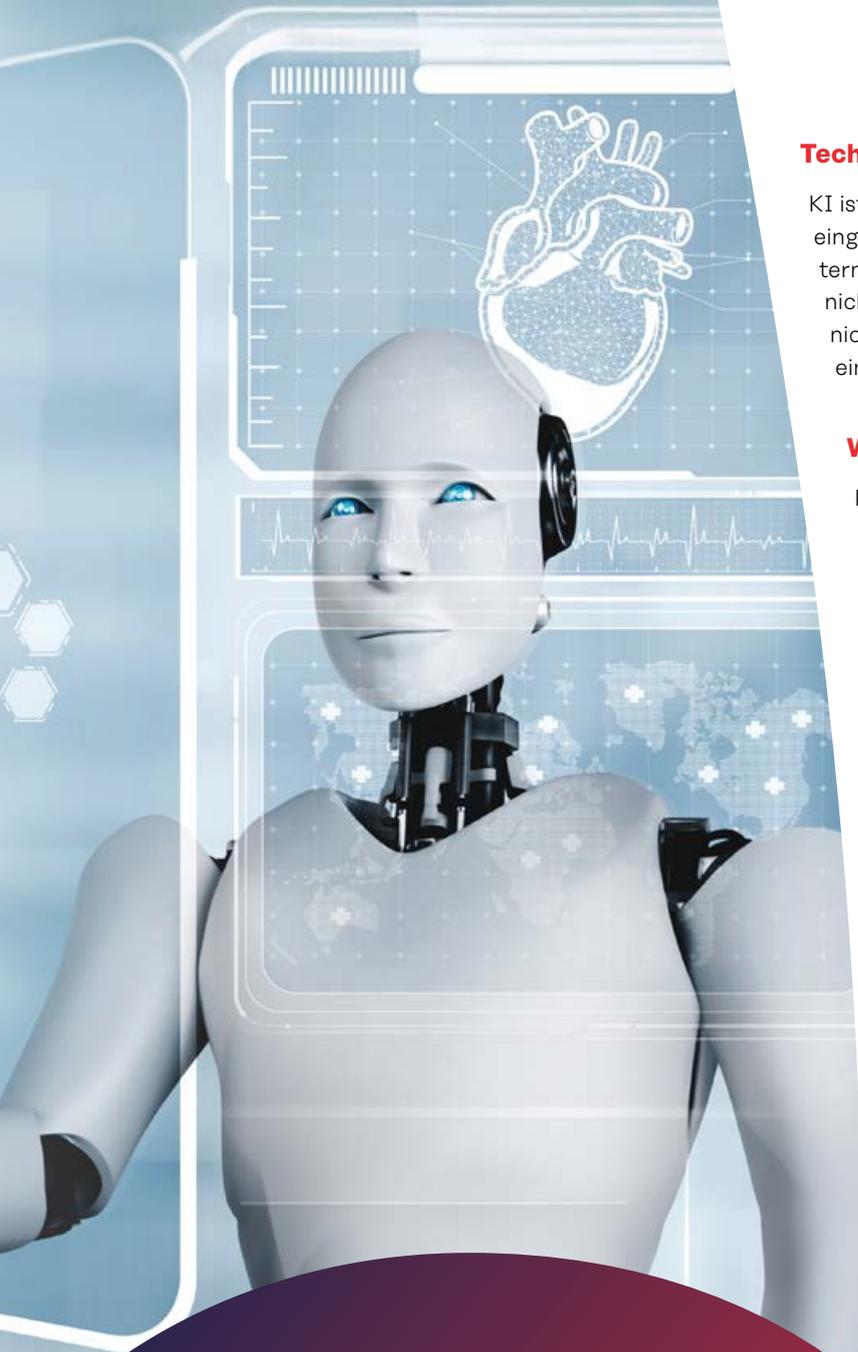
Selbstdiagnose per App: hilfreich oder riskant?

Trotz aller technischer Fortschritte gilt: Die Einschätzungen einer KI sind kein Ersatz für eine fundierte medizinische Diagnose. Zwar können sie erste Hinweise liefern, doch fehlt ihnen das, was Ärzte auszeichnet: Erfahrung, Intuition, Kontextwissen und vor allem der direkte Kontakt zum Menschen. Ein Algorithmus kennt keine Zwischentöne, keine Sorgen im Blick, kein Gespür für das, was unausgesprochen bleibt.

Für einfache Beschwerden oder zur Vorbereitung auf ein Gespräch mit dem Hausarzt kann eine KI-basierte Anwendung hilfreich sein. Doch führt sie auch schnell in die Irre, wenn Symptome nicht eindeutig sind oder komplexe Erkrankungen vorliegen. Bei Selbstausswertung durch Online-Symptom-Checker sind Fehleinschätzungen keine Seltenheit. Einmal wird aus einer Magenverstimmung ein vermeintlicher Notfall, einmal bleibt ein ernstes Warnsignal unerkant.

Was Patienten wissen sollten

- Nutzen Sie Symptom-Checker nur als grobe Orientierung, nicht zur Selbstdiagnose.
- Suchen Sie bei Beschwerden immer eine ärztliche Praxis auf, insbesondere bei unklaren oder anhaltenden Symptomen.
- Sehen Sie digitale Gesundheitsanwendungen als Ergänzung, nicht als Ersatz.
- Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn Sie digitale Tools nutzen wollen, viele Praxen integrieren solche Systeme bereits sinnvoll in ihre Versorgung.



Technik mit Augenmaß einsetzen

KI ist eine große Chance für das Gesundheitswesen. Richtig eingesetzt, kann sie Diagnosen verbessern, Abläufe erleichtern und die Medizin effizienter machen. Doch sie ersetzt nicht das vertrauensvolle Gespräch, nicht das Abtasten, nicht den empathischen Blick. Gesundheit ist und bleibt eine zutiefst menschliche Angelegenheit.

Warum echte Ärzte unersetzlich bleiben

Diagnostik ist weit mehr als das Abgleichen von Symptomen. Sie umfasst das Zuhören, das gezielte Nachfragen, das Einbeziehen der Krankengeschichte, psychosozialer Faktoren und nicht zuletzt das gemeinsame Abwägen von Behandlungsoptionen. All das kann eine KI nicht leisten, zumindest nicht auf dem Niveau, das für eine vertrauensvolle, sichere Versorgung notwendig ist.

Besonders in sensiblen Bereichen wie Psychosomatik, chronischen Erkrankungen oder Multimorbidität (mehreren Krankheiten gleichzeitig) sind menschliche Einschätzung, Fingerspitzengefühl und Erfahrung unersetzlich. **Auch ethische Fragen – etwa bei Therapieentscheidungen – lassen sich nicht an eine Maschine delegieren.**

KI als Assistenz, nicht als Ersatz

Das größte Potenzial von KI liegt nicht darin, Ärzte zu ersetzen, sondern sie zu entlasten. Intelligente Systeme können helfen, medizinische Bilder schneller zu analysieren, Daten aus der Patientenakte aufzubereiten oder bei der Verwaltung zu unterstützen. Dadurch bleibt mehr Zeit für das Wesentliche: das Gespräch mit dem Menschen.

In der Zukunft könnten hybride Modelle entstehen:

KI-basierte Vorab-Checks kombiniert mit ärztlicher Bewertung, digitale Begleiter in der Nachsorge oder personalisierte Empfehlungen auf Basis von Gesundheitsdaten. Entscheidend ist, dass die Technik sinnvoll eingebunden wird und nicht das Vertrauen in die medizinische Betreuung ersetzt.

Das denken Deutsche über KI

- **57 Prozent** können sich vorstellen, sich künftig eine medizinische Zweitmeinung von einer KI einzuholen.
- **Jeder Dritte** hat Angst vor dem Einsatz von KI in der Medizin.
- **47 Prozent** glauben, dass KI in bestimmten Fällen bessere Diagnosen stellt als Ärzte.
- **85 Prozent** sehen in KI eine große Chance für die Medizin.
- **79 Prozent** wünschen sich eine strenge Regulierung für den Einsatz von KI im Gesundheitsbereich.

Risotto mit gebratenen Pilzen

Veganes Reisgericht mit einer leichten Safran-Note

Für Pilz-Liebhaber, Risotto-Fans – und solche, die es werden möchten – bietet dieser köstliche Klassiker herbstlich-kulinarischen Hochgenuss.

~ 4 Portionen
Dauer: ~ 40 Minuten
etwas Übung erforderlich

Zutaten

Risotto:

- ~ 900 ml Gemüsefond
- 2 – 3 Schalotten
- 6 EL Olivenöl
- 300 g Risotto-Reis
- 150 ml Weißwein
- 1 Msp. Safran-Fäden
- 150 g vegane Alternative zu Crème fraîche
- Limettensaft
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Salz

Pilze:

- 1 Schalotte
- 400 g Pilze, frisch (z. B. Kräuterseitlinge, Austernpilze, Champignons ...)
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Thymian, gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

1 Vorbereiten

Gemüsefond zum Kochen bringen. Schalotten abziehen und fein würfeln.

2 Risotto

Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen und Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Risotto-Reis hinzufügen und dünsten, bis der Reis glasig wird. Dann mit Weißwein ablöschen. Nach und nach den heißen Gemüsefond hinzufügen. Immer nur so viel heiße Flüssigkeit zugeben, wie der Reis aufnehmen kann. Risotto schwach köcheln lassen, ab und zu mit dem Kochlöffel umrühren, so dass immer Bewegung im Topf ist. Das Risotto braucht etwa 20 Minuten. Die vegane Crème fraîche unterrühren, mit Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

3 Pilze

Schalotte abziehen und fein würfeln. Pilze putzen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotte und Pilze darin 5 bis 10 Minuten braten. Die Safran-Fäden gut unterrühren, den Thymian hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Das Risotto zusammen mit den Pilzen anrichten und sofort servieren.

Tipp:

Dazu passen geschmorte Tomaten hervorragend.

Blatt für Blatt zum Kunstwerk

Blätter gibt es im Herbst zuhauf. Nutze unsere kleine Ideensammlung als Anregung für deine Kreativität.

Material:

- Blätter, Äste, Gräser, Nusschalen etc.
- Schere
- Bleistift/Filzstift
- Papier, Bastelkarton
- Klebstoff (• Wackelaugen)



Step-by-Step zur Giraffe

Tiere zu basteln, macht wohl am meisten Spaß – dabei kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen. Beispiele:



Mit guter Vorbereitung gelingt's leichter



Natur pur ...



... mit Bastelkarton



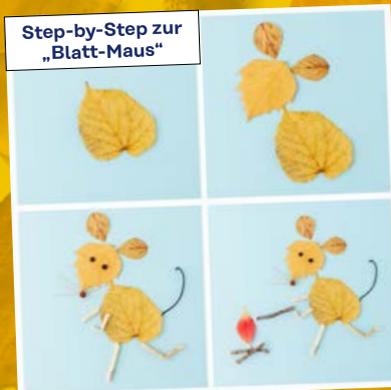
Ideen für echte Experten



Es geht auch ohne Wackelaugen



Schlafende Nuss-Mäuse-Babys



Step-by-Step zur „Blatt-Maus“





Zahnersatz? Wir machen es einfach!



Mehr Zahn 80 – immer 80 % Erstattung sichern!

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahn

oder Telefon 0202 438-3560



ExtraPlus ist ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG. Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.

* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.



**Ihr exklusiver BKK-Vorteil –
15 EUR geschenkt!***